

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

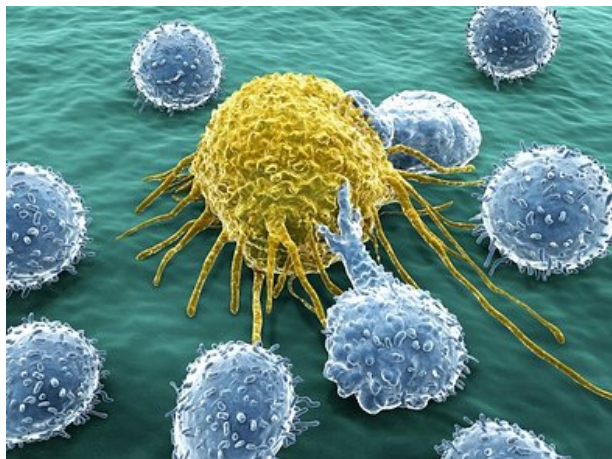
Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Zmiana diety w dwa tygodnie zwiększa ryzyko raka



Żyjemy tak szybko, że niejeden z nas zapomina o odpowiednim odżywianiu. Badacze z Imperial College London zdecydowali się sprawdzić czy to nie dieta przypadkiem odpowiada za to, że mieszkańcy Afryki czy Dalekiego Wschodu dużo rzadziej chorują na raka jelita grubego niż mieszkańcy szeroko pojętego zachodu. I wynik ich badań jest naprawdę wstrząsający.

W trakcie prób grupa mieszkańców Afryki (i to celowo wybrano ludzi nie z miast, lecz z odległych od cywilizacji wsi) i Amerykanów (żeby zniwelować wpływ genetyki byli oni czarnoskórzy) zmieniła się dietami na dwa tygodni - pierwsza grupa zaczęła żywić się hamburgerami, frytkami i innymi pokarmami powszechnymi na zachodzie, a druga pokarmem bogatym w błonnik i ubogim w tłuszcze i białka.

Przed badaniami przeprowadzono kolonoskopię, która wykazała, że prawie połowa Amerykanów miała w swoim jelicie polipy - narośle, które mogą być niegroźne, lecz mogą się także przeobrazić w raka. Zarazem nie zarejestrowano nich u ani jednego z Afrykanów.

Raptem po dwóch tygodniach od zamiany u Amerykanów dostrzeżono wyraźną poprawę, stan zapalny jelita znacznie spadł, a z kolei ryzyko wystąpienia raka u przedstawicieli Afryki przerażająco wzrosło. Twórcy badań uważają, że odpowiada za to zawarty w afrykańskiej diecie błonnik, na który bakteryjna flora jelitowa reaguje generując sporo maślanu butylu - związku znanego ze swych właściwości antyrakowych.

To jak szybko dieta wpływa na ryzyko pojawienia się raka okrężnicy potwierdza poprzedni eksperyment, według którego japońscy imigranci na Hawaje już po jednym pokoleniu mieli takie same ryzyko wystąpienia raka jelita grubego co rdzenni mieszkańcy wysp.

A zatem wnioski są łatwe - nasz zachodni jadłospis nie jest rozsądny, ale na jego zmianę organizm odpowiada bardzo szybko. Także nigdy nie jest zbyt późno na to aby zadbać o siebie - wystarczy usunąć z diety nieco tłuszczów i białek, a w ich miejsce dodać błonnik.

Źródło: [Science Daily](https://www.sciencedaily.com)



13-04-2026

Mity na temat epilepsji

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

Ruszyła Akademia Energii Jądrowej

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona

Chorych będzie coraz więcej

Informacje dnia: [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Partnerzy